

Salteado de Berenjena Fácil

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas peladas y picadas en cubos
- 1 calabacín en rodajas finas
- 1 **taza** pimiento verde cortado en tiras
- 2 cebollas en rodajas
- 3 **cucharadas** aderezo italiano bajo en grasa
- 2 **cucharadas** tomates "cherry"
- 2 **cucharadas** arroz integral cocinado

Preparación

1. Coloque la berenjena, el calabacín, el pimiento verde, la cebolla y el aderezo para ensalada en una sartén.
2. Mezcle ligeramente para combinar y cocine a fuego lento hasta que quede tierno.
3. Agregue los tomates "cherry" y cocine de 3 a 5 minutos. Sirva sobre arroz integral hervido.

Notas

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summertime Recipes

| Información Nutricional | |
|--------------------------------|--------------|
| Nutrientes | Cantidad |
| Calorías | 230 |
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 90 mg |
| Total de Carbohidrato | 50 g |
| Fibra dietética | 9 g |
| Azúcares totales | 11 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 6 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible